Cellagon®

FERMENTIERTES GEMÜSE: AUBERGINE & PAPRIKA

ZUTATEN

2	Auberginen, geschält, längs in Scheiben, dann in 2 cm breite Streifen geschnitten
1	rote Paprikaschote, entkernt und in 5 mm breite Streifen geschnitten
1/2 EL	Meersalz
30 ml	Rotweinessig
1 EL	Honig
6	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	rote Chilischoten, entkernt und in 5 mm breite Streifen geschnitten
1 TL	Kapern in Salzlake
5	grüne Oliven ohne Stein, gehackt
1 TL	Oregano, gehackt
1 TL	Thymian, gehackt
120 ml	Olivenöl in Bio-Qualität

Ergibt ein 500-ml-Glas – Zubereitung: 25 Minuten – Fermentierung: 1 Tag

ZUBEREITUNG

- Auberginen und Paprika in eine Schüssel geben.
- Salz in 120 ml Wasser auflösen, in die Schüssel gießen und das Gemüse 10 Minuten kneten.
- Abdecken und beschweren.
- Bei Zimmertemperatur einen Tag fermentieren lassen, dann abgießen.
- Essig, Honig, Knoblauch, Chilischoten, Kapern, Oliven und Kräuter verrühren und mit dem Gemüse mischen.
- 2-3 Tage ruhen lassen.
- In ein Glas geben, mit Öl bedecken.
- **Haltbar:** im Kühlschrank etwa ein Jahr.